

Esther van Diepen

The Movement Mindset

Zo word je je beste zelf



Alfabet Uitgevers

2026

Inhoud

PROLOOG: Ruimte om voluit te leven 7

DEEL I: Kom terug bij jezelf 13

1. Waarom beweging het verschil maakt 15
2. Reflecteren 27
3. Bewegen 61

DEEL II: Maak je leven groter 89

4. Ontdekken 91
5. Groeien 110
6. Verbinden 132

DEEL III: Blijf trouw aan je kompas 151

7. Koers houden als het leven verandert 153
8. Plezier, mildheid en compassie in elke fase 181
9. Jouw Movement Mindset in de praktijk 211
10. Hoe wij leven 230

EPILOOG: Een fantastisch leven 239

Dankwoord	243
Over Esther van Diepen	245
Meer weten?	247
Noten	249

Proloog

Ruimte om voluit te leven

Tijdens een interview werd mij laatst gevraagd hoe het mij lukt om zoveel verschillende rollen met elkaar te combineren. Ik kreeg vier kinderen in vijf jaar tijd terwijl ik tegelijkertijd een internationaal bedrijf opbouwde. Ik verhuisde meerdere keren met mijn gezin naar het buitenland en bleef ondertussen altijd sporten, uitdagingen aangaan, leren en ruimte maken voor mijn eigen ontwikkeling. Vaak verwachten mensen dat daar een geheim achter schuilt; een perfecte planning, enorme discipline of een uitzonderlijk talent om alles tegelijk te kunnen. Dat geheim bestaat niet. Als ik terugkijk op mijn leven, zie ik vooral een aaneenschakeling van momenten waarop ik een keuze moest maken. Keuzes die spannend waren, waarvan ik de uitkomst niet kende en waarbij ik net zo goed had kunnen blijven zitten waar ik was. Toch koos ik er bijna altijd voor om verder te gaan, door één vraag voorop te stellen die mijn leven steeds opnieuw richting geeft: *Hoe dan?*

De vraag die ik stelde was nooit: *Kan ik dit wel?* Ik besloot al vroeg me liever te focussen op vragen die dingen mogelijk maken. De vraag óf iets mogelijk is, houdt je klein.

De vraag hoe iets mogelijk kan worden, zet iets in beweging. Ze nodigt uit tot nieuwsgierigheid, creativiteit en het zoeken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen. De vraag *Hoe dan?* bracht me met mijn gezin naar New York, Singapore en Portugal. *Hoe dan?* hielp me een eigen onderneming op te bouwen toen mijn verblijfsvergunning het niet toeliet dat ik solliciteerde. *Hoe dan?* gaf me het vertrouwen om moeder én ondernemer te zijn. En *Hoe dan?* liet me steeds opnieuw kiezen voor mijn gezondheid en persoonlijke groei, ook wanneer anderen daar hun vraagtekens bij hadden.

Als ik mijn leven in één woord zou moeten samenvatten, dan is dat *beweging*.

Daarmee bedoel ik twee dingen: allereerst – letterlijk – het bewegen van mijn lichaam. Sporten geeft me energie en zet me letterlijk in beweging. Maar ik bedoel vooral ook de bereidheid om te blijven groeien wanneer het leven van richting verandert. Ik denk niet snel dat ik iets niet kan, of dat ik niets kan doen aan een situatie. Ik daag mezelf graag uit om zo veel mogelijk facetten van mezelf te ontwikkelen, en zo veel mogelijk kanten te combineren tot de voor mij ideale mix. Neem het moederschap. Veel vrouwen die ik coach, zetten zichzelf op de tweede plaats zodra ze moeder worden. Ze gaan dan zorgen en stoppen, op z'n minst een paar jaar, met alles wat ze zelf willen ondernemen. Sociologe Arlie Hochschild beschreef in 1989 in haar boek *The Second Shift* hoe veel vrouwen naast hun betaalde werk de onzichtbare verantwoordelijkheid dragen voor het plannen, onthouden en organiseren van het gezinsleven.¹ Een deel van de aandacht blijft uitgaan naar alles wat nog moet ge-

beuren, en die voortdurende mentale belasting maakt het moeilijk om aanwezig te zijn in het moment. Dat boek maakte indruk op me. Ook al zijn de huishoudelijke en opvoedtaken thuis verdeeld, dan nog zijn het vaak de vrouwen die er het meest mee bezig zijn, of die het zich het meest aantrekken.

Ik voelde meteen dat ik hier heel bewust mee wilde omgaan. Ik wilde moeder zijn én iets voor mezelf hebben. Ik wilde werken, voor mezelf zorgen en me blijven ontwikkelen. Van thuiszitten word ik geen leukere moeder. Daarom maakte ik een kompas: een overzicht van dingen die ik belangrijk vind, die ik in samenhang bracht zodat ik iedereen recht deed. Inderdaad, ook mezelf! Ik keek naar ons gezin, onze relatie (ook los van de kinderen), mijn gezondheid, werk, persoonlijke ontwikkeling en zelfzorg. Dat gaf me richting toen mijn leven drukker werd met vier kinderen, en ook later, bij elke nieuwe fase in mijn leven. Mijn persoonlijke kompas zorgde ervoor dat ik niet koos tussen zorgen voor anderen óf zorgen voor mezelf, maar voor allebei.

In de jaren daarna ontdekte ik dat veel vrouwen dit lastig vinden. Ze zorgen al zo lang voor alles en iedereen om hen heen, dat ze het contact met zichzelf langzaam verliezen. Ze stellen een droom nog even uit tot de kinderen groter zijn, zeggen het sporten af omdat iemand anders hen nodig heeft, of negeren de signalen van hun lichaam omdat er simpelweg te veel te doen is. Tot ze op een dag ontdekken dat ze vooral bezig zijn het leven draaiende te houden, in plaats van het leven te leiden dat werkelijk bij hen past. Ik denk dat dit patroon diep in onze systemen verankerd zit. De generaties vrouwen vóór ons hadden aanzienlijk min-

der ruimte dan wij nu. Veel vrouwen volgden het pad dat van hen werd verwacht, en werden vooral in zorgende rollen gehouden. Misschien verklaart dat voor een deel waarom zoveel vrouwen vandaag de dag spanning voelen als ze voor zichzelf kiezen. De verwachtingen die vele generaties vanzelfsprekend waren, verdwijnen niet van de ene op de andere dag. Ik ken dat gevoel zelf ook. Als ik kijk naar het leven van mijn oma, en zelfs naar dat van mijn moeder, dan realiseer ik me hoe bijzonder het is dat wij als vrouwen vandaag de dag zoveel vrijheid hebben om ons eigen leven vorm te geven. Die vrijheid kwam niet vanzelf. Ze is het resultaat van de vrouwen die ons voorgingen en van de keuzes die zij durfden te maken. Laten we elkaar daarom volop steunen om die vrijheid maximaal te voelen, en ons leven in te richten zoals wij wensen.

In mijn werk begeleid ik veel professionals uit het bedrijfsleven. Ambitieuze mensen die succesvol zijn, verantwoordelijkheid dragen en voortdurend bezig zijn met hun ontwikkeling. Ze investeren in opleidingen, werken met businesscoaches en denken strategisch na over hun carrière. Maar telkens als ik hun vraag of ze ook bewust nadenken over hun privéleven, of over de vraag welk leven ze eigenlijk willen creëren, blijft het stil. Hoe wil je je voelen? Waar wil je je tijd aan besteden? Wat is voor jou echt belangrijk? Het zijn vragen waar verrassend weinig vrouwen regelmatig bij stilstaan. Tijdens mijn coachingsessies of trainingen zie ik dan regelmatig het kwartje vallen. Vrouwen zeggen: *Waarom doe ik dit eigenlijk nooit?* Het is vast niet omdat ze het belang ervan niet begrijpen, maar omdat ze zichzelf die ruimte gewoonweg niet gunnen. Ze leven in

de snelheid van alledag, hebben veel verantwoordelijkheden en blijven daardoor gefocust op wat er vandaag van hen wordt gevraagd. Dat verbaast me nog steeds, vooral omdat het vaak hoogopgeleide mensen zijn die op hun werk heel bewust keuzes maken en hun professionele ontwikkeling serieus nemen. Ze ontwerpen hun carrière, maar nemen zelden de tijd om ook hun leven met dezelfde aandacht vorm te geven. Terwijl daar veel winst te behalen is. Pas wanneer je af en toe bewust uit de sneltrein stapt, ontstaat de ruimte om jezelf af te vragen: leef ik eigenlijk nog het leven dat ik echt wil creëren? Wanneer je daar aandacht aan besteedt, kan ook je carrière ineens op hele andere manieren doorontwikkelen. Met dit boek wil ik jou helpen om die stap te maken en bewust te kiezen voor jezelf. Ik wil je aanmoedigen om je eigen kompas te maken en jezelf een net zo belangrijke plek te geven als de rest van je verantwoordelijkheden en de mensen om je heen.

Voordat je jezelf afvraagt: *Hoe dan?* wil ik je eerst nog een andere vraag stellen: *Hoe gaat het eigenlijk echt met jou?* Die vraag beantwoorden helpt je om opnieuw te kiezen, in beweging te komen en het leven te leiden dat bij je past. In dit boek vind je vervolgens volop tools voor het hoe. Dit is wat ik de afgelopen jaren heb geleerd, van duizenden vrouwen die ik mocht begeleiden en misschien nog wel meer van mijn eigen leven: in beweging komen is het startpunt, het middel en de ingang tot een voller leven. De kern daarvan is in verbinding zijn met jezelf, met je lijf, je energie en je intuïtie. Gaandeweg ben ik daar een naam aan gaan geven: The Movement Mindset. Een manier om fysiek, mentaal en emotioneel in beweging te blijven, afgestemd op wie je bent

en in welke levensfase je je bevindt. Wanneer je die verbinding verliest, verlies je energie. Je gaat leven op de automatische piloot van verwachtingen en verplichtingen, en op een gegeven moment weet je niet meer goed wat jij eigenlijk wilt. Dat patroon herken ik in mezelf, en ik zie het keer op keer terug bij de vrouwen met wie ik werk.

Mijn grootste wens met dit boek is om je te laten ervaren dat je niet hoeft te kiezen tussen ambitie en liefde, tussen carrière en gezin, tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf. Ik gun je dat je keuzes durft te maken die passen bij wie jij bent, en bij het leven dat je wilt leven. En ook dat je ruimte voelt om te groeien, te verbinden en je ambities serieus te nemen zonder dat het zwaar hoeft te zijn. Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft nergens aan te voldoen. Alles wat je nodig hebt, is al in jou aanwezig. De eerste stap is simpel: in beweging komen. Van daaruit mag je blijven voelen, ontdekken en bijsturen op een manier die bij jou past en die je energie geeft. Niet omdat je nog niet goed genoeg bent zoals je bent, maar omdat er in iedere vrouw een verlangen leeft om te groeien.